



För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 5 • Augusti 2023

mer medlem



Inte mycket dyrare med hållbart

Prisskillnaden mellan flera ekologiska och konventionella livsmedel har minskat något. Det visar den jämförelse som KFS hållbarhetsstrateg Minna Hellman gjorde under våren.

Anledningen är bland annat att den konventionella odlingen har fått ökade kostnader för så kallade insatsmedel, till exempel konstgödsel och naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel, vilka inte används i ekologisk odling.

I Minna Hellmans prisjämförelse var skillnaden exempelvis inte så stor för nötfärs och ost. Se nedan.

– När man väljer den svenska naturbetesfärsen får man många

viktiga ekosystemtjänster och fler underbart vackra ängsmarker för de två kronor som skiljer från den vanliga nötfärsen, säger Minna Hellman.

– En annan favorit är ekologisk ost. Det går åt mycket mjölk för att göra ost och därför gör du stor skillnad för den biologiska mångfalden när du väljer ekologisk.



HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Med Coops hållbarhetsdeklaration kan du lätt se vilket hållbarhetsavtryck din vara här. Hållbarhetsdeklarationen finns på coop.se och i appen Scan & Pay.

Välj ekologiskt!

Tipset från Naturskyddsföreningen är att i första hand välja ekologiska alternativ för fem varor som gör stor skillnad för miljön och människor.

- **Kaffe.** När kaffet odlas används ofta giftiga kemiska bekämpningsmedel.
- **Bananer, vindruvor och russin.** Ofta hårt besprutade, vilket även påverkar de som arbetar med odlingarna.
- **Mejeriprodukter.** Ekologiska gårdar bidrar bland annat till friskare vatten och ökad biologisk mångfald.
- **Kött.** Samma som mejeriprodukter, och hittar du inte ekologiskt, så är naturbeteskött också bra. Fråga efter Coops eget!
- **Potatis.** Ofta besprutad, så välj eko så sprids mindre gift i vår natur.

Läs mer på naturskyddsforeningen.se



PRISJÄMFÖRELSE, MAJ 2023 ÄNGLAMARK COOP SKILLNAD

Nötfärs, 500 g	69:95	59:95	10 kr
Naturbetesfärs, 500 g		61:95	
Herrgårdsost, 1 kg	145:00*	138:00**	7 kr
Russin, 500 g	44:95	44:95	0 kr

*Mellanlagrad. **Långlagrad.

TÄVLING!

Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Hur mycket är en msk?

Matpyramiden, datummärkning, snabbköp, djupfryst mat, hållbar fisk och hållbarhetsdeklarationen är bara några av de initiativ som Coop varit först ut med genom åren. Och redan på 40-talet lanserades måttsatsen. Hur många milliliter (ml) är en matsked (msk) enligt svensk standard?

Lämna ditt svar senast 14 september 2023 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KFS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Rätt svar i förra numret: Coops egna varumärken är Coop, Änglamark och Xtra.



förtroende för honom. Jag har verkligen kunnat prata om det mesta med honom under den här tiden.

Hade något varit annorlunda idag om du inte haft Claes som mentor?

Jag hade inte sett på saker på samma sätt som jag gör. Vi är bra på att hjälpa varandra och att dela perspektiv. Jag hade antagligen också haft det tråkigare utan Claes.

Hur ser dina framtidsdrömmar ut?

Jag har nyss tagit studenten och fått ett jobb och känner att jag trivs rätt bra där jag är nu. I höst tänker jag satsa på att ta körkort, men längre än så har jag inte tänkt. Om jag ska tänka framåt, typ 10-15 år, vill jag gärna ha familj, det har alltid känts självklart för mig.

VILL DU BLI EN MENTOR?

Läs mer på mentor.se

Namn: Claes
Ålder: 32 år
Yrke: Entreprenör

Varför blev du mentor?

Det saknades någon vuxen som faktiskt tog sig tid att lyssna på mig när jag var liten så det kändes självklart att göra det för någon annan när jag fick möjligheten.

På vilket sätt har du kunnat stödja Malte?

Jag har försökt finnas där kring allt från skolan, kärlek, goda tider och dåliga tider. Malte vet att han alltid kan ringa mig, även om jag inte alltid har möjlighet att ses eller prata just då, så vet han var han har mig.

Vad har ni för relation idag?

Vi talas vid flera gånger i veckan och ses så ofta vi hinner. Jag har närvarat vid alla stora tillställningar för honom senaste 5-6 åren såsom student, födelsedagar, konfirmation etc. Så vi har en mycket nära relation fortfarande.

”Jag kan prata om det mesta med honom.”

Mentor Sverige är en ideell organisation som får unga att växa, bli starka och tro på sig själva med hjälp av mentorskap. År 2018 matchades Malte med Claes och de har fortfarande nära kontakt.

Namn: Malte

Ålder: 19 år

Arbetar: Har nyligen tagit studenten och jobbar på Mekonomen.

Vad fick dig att söka till Mentor?

Mentor kom till min skola och berättade om Mentorprogrammet. Jag trivdes inte så bra i min

klass just då och tyckte att det lät som en rolig grej att testa.

Beskriv året som mentorpar.

Vi började träffas 2018 och träffades under ett år. Vi brukade mest gå och fika och snacka. Jag kände att vi klickade med varandra direkt när vi blev matchade av Mentor och det gick fort att få

Dags att nominera till Änglamarkspriset

Sedan 2002 har KF och Coop delat ut Änglamarkspriset för fantastiska insatser för miljön. Hållbarhet och unga initiativ är ledord i arbetet med att utse en pristagare, som förutom äran får 250.000 kronor för att fortsätta utveckla sin verksamhet.

Kriterierna för att vinna är två:

- 1 Det ska vara en verksamhet, ett initiativ eller en idé som gjort, eller förväntas göra, stor nytta för miljön.
- 2 Initiativtagare eller ansvarig får vara högst 30 år.

Vem tycker du är värd priset? Nominera din kandidat den 4-24 september. Tio bidrag går vidare till prisjuryn som utser tre finalister,

Nominera på coop.se/anglamarkspriset-nominera

och vinnaren röstas sedan fram gemensamt av juryn och allmänheten. Årets Änglamarkspristagare koras den 22 november.



Änglamarksprisets jury består av från vänster: Simon Werbert Flato, Sustainergies, Maria Taube, Daniel Alfredson, Charlotta Szczepanowski, styrelseordförande Vi-skogen och Jesper Danielsson.

Nu är det säsong för svenska grönsaker



I augusti och september är det högsäsong för svensk frukt och grönt, så passa på att njuta. När grönsakerna får mogna på friland och inte i växthus kräver de mindre energi och är ofta billigare.

Om du ändå tycker att det är för dyrt så tipsar Minna Hellman, hållbarhetsstrateg på KFS, om att kolla i frysdisk, inte minst framåt hösten. Där kan varor som champinjoner, broccoli, sugarsnaps och bladspenat ha betydligt lägre pris än det färska och näringsvärdet är likvärdigt.

Svårt att veta vad som är i säsong? Jämför priset på färskt och fryst. När det färska är billigare är det i säsong och kostar mindre än det frysta.

AXEL BOËTHIUS,
HÅLLBARHETSSTRATEG PÅ KFS

I huvudet på en hållbarhetsstrateg

Tycker du också att köket svämmar över av alla förpackningar som ska återvinnas? Du är inte ensam. Axel Boëthius, hållbarhetsstrateg på Kfs, valde att försöka göra något åt grundproblemet.

DET GÅR INTE att ta miste på att han är frustrerad. Förpackningar och återvinning av dem är ingen lätt sak att lösa. Axel Boëthius valde att lämna sitt jobb som ansvarig för återvinning av plast, metall och pappersförpackningar på FTI, Förpacknings- och tidningsinsamlingen, det företag som har leverantörsansvaret för återvinningen i Sverige, för att i stället arbeta närmare förpackningarnas ursprung – tillverkarna och livsmedelsbranschen – och konsumenterna.

– FÖRST MÅSTE VI slå fast att vi generellt är bra på återvinning av livsmedelsförpackningar i Sverige, säger han, förmodligen världsbäst. Dessutom är förpackningens viktigaste uppgift att skydda livsmedlet, så på det sätt som livsmedelssystemet fungerar idag behöver en gurka vara inplastad eller tomaterna ligga i en låda för att de ska hålla sig fräscha hela vägen hem till ditt kylskåp.

Hans poäng är att förpackningarna är nära kopplade till att minska matsvinnet som är en ännu viktigare hållbarhetsfråga. Livsmedel som går till spillo på grund av alltför dåliga förpackningar är en större förlust än lite mer förpackningsmaterial.

– Jag såg att man bara kan ta sig en liten bit på vägen om man enbart jobbar med källsortering.

Vi måste tänka på förpackningsdesign, på att ha så lite förpackningar som möjligt, men framför allt måste vi tänka på hur vi äter. Att vi inte köper mer mat, och därmed förpackningar, än vi behöver.

SOM HÅLLBARHETSSTRATEG på Kfs jobbar Axel Boëthius med att påverka både leverantörerna till Coop och konsumenterna att vara så ansvarsfulla som möjligt. Det gäller att hitta nya hållbara lösningar.

– Ett fint exempel är Änglamarks nya refill-serie för rengöring, som Coop utvecklat. I stället för att bära hem en ny halvliters flaska finns det nu ett

”Glöm inte att vi är Coop och har stora möjligheter att påverka och förändra.”

koncentrat på 50 ml som du själv blandar ut med vatten. Plasten i båda flaskorna är återvunnen. Vi vill ju jobba så cirkulärt som möjligt.

UTMANINGEN MED ÅTERVINNING av plastförpackningar är att de oftast består av många olika plastmaterial som är svåra att separera. I Motala finns nu världens kanske modernaste anläggning för plaståtervinning, men för att få fram ”rena” plastsorter som kan materialåtervinnas krävs det att man tänker till redan när förpackningen designas och att den sorteras rätt.

– Om det är någon som klarar det borde det ju vara Coop och alla våra medlemmar tillsammans, avslutar Axel Boëthius.



Kfs hållbarhetsstrateg Axel Boëthius jobbar med att hitta långsiktigt hållbara lösningar för livsmedelsförpackningar.

för dig som medlem

Dina erbjudanden!



Alla erbjudanden finns på kfstockholm.se/erbjudanden och i QR-koderna.

KOSTNADSFRETT



Föräldrakurs med Mentor

Du får verktyg att skapa goda och stabila relationer med barnen.

Tonåren: Tre tisdagar med start 19 sept, kl 18-20.

Förskola/lågstadium: Tre torsdagar med start 21 sept, kl 18-20.

Plats: ABF Stockholm

Läs mer på kfstockholm.se/erbjudanden



Spring tillsammans i Eskilstuna 16 september och Linköping 17 september

Nu är det dags att slipa formen. Spring KfS Eskilstuna Runt den 16 sept eller KfS Linköping Runt den 17 sept. Eller varför inte båda? Du får 100 kronor medlemsrabatt på anmälningsavgiften till 5 km och till 10 km. Det finns även knattelopp för de yngsta. Anmäl dig och spring så får du chans att delta i utlotningen av 1.000 kr i presentkort på Coop.

Läs mer och anmäl dig på kfstockholm.se/erbjudanden



100 KR
rabatt

**SÖNDAG
3 SEPTEMBER**

PÅ SOLLIDENSCENEN:
**PANETOZ, DOLLY STYLE,
KIANA, PETTSON OCH FINDUS**

CIRKUSSKOLA • SKANSENTÅG
EKOSTIGEN • KARUSELLER
OCH MYCKET MYCKET MER...

LÄS MER PÅ [KFSTOCKHOLM.SE](https://kfstockholm.se)

Ansvarig utgivare:
Helen Persson, KfS.
Redaktör: Lena Aronsson, KfS.
Layout: AD Design.
Tryck: Strålfors, Ljungby.

Kontaktinfo: KfS, Box 3259,
103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60
info@kfstockholm.se,
www.kfstockholm.se
Medlemsservice:
Frågor om medlemskap
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2,
vardagar kl 8-18.
medlemsservice@kf.se

KfS – Din konsumentförening

Vi är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,2 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

